

Согласовано:

Директор

  
Сажынов У. Н.

«16» сентября 2023г

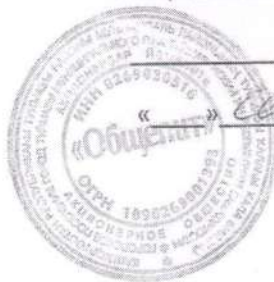


Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминева Т.М.

«16» сентября 2023г



**Основное 10-дневное меню  
для организации питания детей с 12 лет и старше в школах  
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан  
для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей  
завтраки на сумму 73,20 рублей**

**(осенне-зимний сезон)**

**2023-2024 учебный год**

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023-2024г

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |    |    |    |     | Минеральные вещества (мг) |    |  |  |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|--------------------------------------|---------------|---|----|----|----|-----|---------------------------|----|--|--|
|                  |                                          |                 | Б                    | Ж  | У  |                                      | В             | С | А  | Е  | Са | Р   | Мg                        | Fe |  |  |
| 1                | 2                                        | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7                                    | 8             | 9 | 10 | 11 | 12 | 13  | 14                        | 15 |  |  |
| Завтрак          |                                          |                 |                      |    |    |                                      |               |   |    |    |    |     |                           |    |  |  |
| 4,2              | Котлеты куриные с соусом томатым "+      | 100             | 8                    | 12 | 8  | 174                                  |               | 2 | 14 |    | 4  | 4   | 3                         |    |  |  |
| 332              | Макаронные изделия отварные+"            | 180/3           | 7                    | 3  | 44 | 235                                  |               |   | 18 |    | 17 | 56  | 10                        | 1  |  |  |
| 686,01           | Чай с сахаром,лимоном"                   | 200/7           |                      |    | 8  | 33                                   |               | 3 |    |    | 8  | 10  | 5                         | 1  |  |  |
| 70,29            | хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+ | 40              | 3                    |    | 20 | 90                                   |               |   |    |    | 10 | 33  | 14                        | 1  |  |  |
| 71,31            | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"     | 30              | 2                    |    | 12 | 54                                   |               |   |    |    |    |     |                           |    |  |  |
| Итого за Завтрак |                                          | 560             | 20                   | 15 | 92 | 586                                  | 0             | 5 | 32 | 0  | 39 | 103 | 32                        | 3  |  |  |

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023-2024г

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |     |    |     |     | Минеральные вещества (мг) |    |  |  |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|--------------------------------------|---------------|----|-----|----|-----|-----|---------------------------|----|--|--|
|                  |                                          |                 | Б                    | Ж  | У   |                                      | В             | С  | А   | Е  | Са  | Р   | Mg                        | Fe |  |  |
| 1                | 2                                        | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                                    | 8             | 9  | 10  | 11 | 12  | 13  | 14                        | 15 |  |  |
| Завтрак          |                                          |                 |                      |    |     |                                      |               |    |     |    |     |     |                           |    |  |  |
| 311,42           | Каша молочная рисовая жидкая""+          | 200/15          | 5                    | 16 | 33  | 298                                  |               | 1  | 110 |    | 131 | 144 | 30                        |    |  |  |
| 639              | Компот из смеси сухофруктов"             | 200             | 1                    |    | 26  | 102                                  |               |    |     |    | 22  | 22  | 16                        | 2  |  |  |
| 70,29            | хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+ | 40              | 3                    |    | 20  | 90                                   |               |    |     |    | 10  | 33  | 14                        | 1  |  |  |
| 71,41            | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"     | 20              | 1                    |    | 8   | 36                                   |               |    |     |    |     |     |                           |    |  |  |
| 67,14            | Яблоко"                                  | 130             | 1                    | 1  | 13  | 61                                   |               | 13 |     |    | 21  | 14  | 12                        | 3  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                          | 605             | 11                   | 17 | 100 | 587                                  | 0             | 14 | 110 | 0  | 184 | 213 | 72                        | 6  |  |  |

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023-2024г

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |     |     |    |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|----|----|---------------------------|-----|-----|-----|----|
|                  |                                          |                 | Б                    | Ж  | У  |                                           | В             | С  | А  | Е                         | Са  | Р   | Мg  | Fe |
| 1                | 2                                        | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9  | 10 | 11                        | 12  | 13  | 14  | 15 |
| Завтрак          |                                          |                 |                      |    |    |                                           |               |    |    |                           |     |     |     |    |
| 21,1             | Салат Витаминный"/                       | 100             | 2                    | 5  | 12 | 103                                       |               | 34 |    |                           | 46  | 38  | 23  | 1  |
| 374,01           | Рыба тушеная в томате с овощами"         | 100             | 10                   | 6  | 5  | 112                                       |               | 4  | 6  |                           | 38  | 165 | 45  | 1  |
| 520              | Картофельное пюре"                       | 180             | 4                    | 6  | 32 | 191                                       |               | 31 | 43 |                           | 49  | 26  | 39  | 1  |
| 2,24             | Кисель с витаминами /                    | 200             |                      |    | 18 | 78                                        |               | 2  | 18 |                           |     |     |     |    |
| 70,29            | хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+ | 40              | 3                    |    | 20 | 90                                        |               |    |    |                           | 10  | 33  | 14  | 1  |
| 71,41            | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/    | 20              | 1                    |    | 8  | 36                                        |               |    |    |                           |     |     |     |    |
| Итого за Завтрак |                                          | 640             | 20                   | 17 | 95 | 610                                       | 0             | 71 | 67 | 0                         | 143 | 262 | 121 | 4  |

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023-2024г

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |     | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |    |
|------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|---|-----|---------------------------|-----|-----|----|----|
|                  |                                       |                 | Б                    | Ж  | У  |                                           | В             | С | А   | Е                         | Са  | Р   | Мg | Fe |
| 1                | 2                                     | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9 | 10  | 11                        | 12  | 13  | 14 | 15 |
| Завтрак          |                                       |                 |                      |    |    |                                           |               |   |     |                           |     |     |    |    |
| 3,32             | Бутерброд с сыром*++                  | 40/15           | 7                    | 4  | 20 | 143                                       |               |   | 32  |                           | 160 | 123 | 22 | 1  |
| 196              | Каша молочная Дружба жидкая"          | 200/10          | 6                    | 12 | 35 | 278                                       |               | 1 | 80  |                           | 134 | 166 | 39 | 1  |
| 685,01           | Чай с сахаром"                        | 200             |                      |    | 8  | 31                                        |               |   |     |                           | 5   | 8   | 4  | 1  |
| 71,41            | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/ | 20              | 1                    |    | 8  | 36                                        |               |   |     |                           |     |     |    |    |
| 75,16            | Йогурт Детский питьевой с биоидом*    | 100             | 3                    | 3  | 10 | 82                                        |               | 1 | 20  |                           | 119 | 91  | 14 |    |
| Итого за Завтрак |                                       | 585             | 17                   | 19 | 81 | 570                                       | 0             | 2 | 132 | 0                         | 418 | 388 | 79 | 3  |

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023-2024г

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |  |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|--------------------------------------|---------------|----|----|----|----|---------------------------|----|----|----|--|
|                  |                                          |                 | Б                    | Ж  | У   |                                      | В             | С  | А  | Е  |    | Са                        | Р  | Мg | Fe |  |
| 1                | 2                                        | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                                    | 8             | 9  | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 |    |  |
| Завтрак          |                                          |                 |                      |    |     |                                      |               |    |    |    |    |                           |    |    |    |  |
| 32,17            | Салат "Школьный"+                        | 100             | 1                    | 8  | 7   | 108                                  |               | 8  |    |    | 30 | 33                        | 19 | 1  |    |  |
| 113,11           | Плов из отварной говядины /"             | 180             | 14                   | 16 | 40  | 353                                  |               | 2  |    |    | 20 | 183                       | 45 | 2  |    |  |
| 63,26            | Сок нат./                                | 200             | 1                    |    | 20  | 92                                   |               | 4  |    |    | 14 | 14                        | 8  | 3  |    |  |
| 70,27            | хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"" | 50              | 4                    |    | 25  | 113                                  |               |    |    |    | 13 | 42                        | 18 | 1  |    |  |
| 71,41            | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"    | 20              | 1                    |    | 8   | 36                                   |               |    |    |    |    |                           |    |    |    |  |
| Итого за Завтрак |                                          | 550             | 21                   | 24 | 100 | 702                                  | 0             | 14 | 0  | 0  | 77 | 272                       | 90 | 7  |    |  |

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023-2024г

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |  |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|--------------------------------------|---------------|---|----|----|----|---------------------------|----|----|----|--|
|                  |                                          |                 | Б                    | Ж  | У  |                                      | В             | С | А  | Е  |    | Са                        | Р  | Мg | Fe |  |
| 1                | 2                                        | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7                                    | 8             | 9 | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 |    |  |
| Завтрак          |                                          |                 |                      |    |    |                                      |               |   |    |    |    |                           |    |    |    |  |
| 4,2              | Котлеты куриные с соусом томатным "+     | 100             | 8                    | 12 | 8  | 174                                  |               | 2 | 14 |    | 4  | 4                         | 3  |    |    |  |
| 332              | Макаронные изделия отварные+"            | 180/3           | 7                    | 3  | 44 | 235                                  |               |   | 18 |    | 17 | 56                        | 10 | 1  |    |  |
| 686,01           | Чай с сахаром,гимоном"                   | 200/7           |                      |    | 8  | 33                                   |               | 3 |    |    | 8  | 10                        | 5  | 1  |    |  |
| 70,29            | хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+ | 40              | 3                    |    | 20 | 90                                   |               |   |    |    | 10 | 33                        | 14 | 1  |    |  |
| 71,31            | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"     | 30              | 2                    |    | 12 | 54                                   |               |   |    |    |    |                           |    |    |    |  |
| Итого за Завтрак |                                          | 560             | 20                   | 15 | 92 | 586                                  | 0             | 5 | 32 | 0  | 39 | 103                       | 32 | 3  |    |  |

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023-2024г

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |     |    |     |     | Минеральные вещества (мг) |    |  |  |
|------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|-------------------------------------------|---------------|---|-----|----|-----|-----|---------------------------|----|--|--|
|                  |                                        |                 | Б                    | Ж  | У   |                                           | В<br>1        | С | А   | Е  | Са  | Р   | Мg                        | Fe |  |  |
| 1                | 2                                      | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                                         | 8             | 9 | 10  | 11 | 12  | 13  | 14                        | 15 |  |  |
| Завтрак          |                                        |                 |                      |    |     |                                           |               |   |     |    |     |     |                           |    |  |  |
| 3,32             | Бутерброд с сыром***                   | 40/15           | 7                    | 4  | 20  | 143                                       |               |   | 32  |    | 160 | 123 | 22                        | 1  |  |  |
| 311,42           | Каша молочная рисовая жидкая***        | 200/15          | 5                    | 16 | 33  | 298                                       |               | 1 | 110 |    | 131 | 144 | 30                        |    |  |  |
| 631,08           | Компот из свежих яблок *               | 200             |                      |    | 16  | 67                                        |               | 4 |     |    | 7   | 4   | 4                         | 1  |  |  |
| 71,34            | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином*** | 35              | 2                    |    | 14  | 63                                        |               |   |     |    |     |     |                           |    |  |  |
| 55,06            | Булочка "Каприз-круассан"              | 50              | 3                    | 7  | 21  | 162                                       |               |   |     |    |     |     |                           |    |  |  |
| Итого за Завтрак |                                        | 555             | 17                   | 27 | 104 | 733                                       | 0             | 5 | 142 | 0  | 298 | 271 | 56                        | 2  |  |  |

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023-2024г

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |     |     | Минеральные вещества (мг) |    |  |  |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|----|----|----|-----|-----|---------------------------|----|--|--|
|                  |                                          |                 | Б                    | Ж  | У  |                                           | В<br>1        | С  | А  | Е  | Са  | Р   | Мg                        | Fe |  |  |
| 1                | 2                                        | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9  | 10 | 11 | 12  | 13  | 14                        | 15 |  |  |
| Завтрак          |                                          |                 |                      |    |    |                                           |               |    |    |    |     |     |                           |    |  |  |
| 16,13            | Салат из моркови с сахаром/+             | 100             | 1                    |    | 12 | 54                                        |               | 5  |    |    | 26  | 53  | 36                        | 1  |  |  |
| 374,01           | Рыба тушеная в томате с овощами"         | 100             | 10                   | 6  | 5  | 112                                       |               | 4  | 6  |    | 38  | 165 | 45                        | 1  |  |  |
| 520              | Картофельное пюре"                       | 180             | 4                    | 6  | 32 | 191                                       |               | 31 | 43 |    | 49  | 26  | 39                        | 1  |  |  |
| 693,01           | Какао с молоком"                         | 200             | 4                    | 4  | 16 | 115                                       |               | 1  | 20 |    | 121 | 121 | 18                        | 1  |  |  |
| 70,26            | хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/ | 30              | 2                    |    | 15 | 68                                        |               |    |    |    | 8   | 25  | 11                        |    |  |  |
| 71,41            | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"     | 20              | 1                    |    | 8  | 36                                        |               |    |    |    |     |     |                           |    |  |  |
| Итого за Завтрак |                                          | 630             | 22                   | 16 | 88 | 576                                       | 0             | 41 | 69 | 0  | 242 | 390 | 149                       | 4  |  |  |

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023-2024г

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)  
Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |  |  |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|----|----|----|----|---------------------------|----|----|--|--|
|                  |                                          |                 | Б                    | Ж  | У  |                                           | В             | С  | А  | Е  | Са | Р                         | Мg | Fe |  |  |
| 1                | 2                                        | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9  | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 |  |  |
| Завтрак          |                                          |                 |                      |    |    |                                           |               |    |    |    |    |                           |    |    |  |  |
| 63,05            | Суп картофельный гороховый с отварной    | 25/250          | 14                   | 9  | 21 | 219                                       |               | 12 |    |    | 34 | 132                       | 43 | 3  |  |  |
| 639              | Компот из смеси сухофруктов"             | 200             | 1                    |    | 26 | 102                                       |               |    |    |    | 22 | 22                        | 16 | 2  |  |  |
| 70,27            | хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"" | 50              | 4                    |    | 25 | 113                                       |               |    |    |    | 13 | 42                        | 18 | 1  |  |  |
| 71,31            | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"     | 30              | 2                    |    | 12 | 54                                        |               |    |    |    |    |                           |    |    |  |  |
| 67,14            | Яблоко"                                  | 130             | 1                    | 1  | 13 | 61                                        |               | 13 |    |    | 21 | 14                        | 12 | 3  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                          | 685             | 22                   | 10 | 97 | 549                                       | 0             | 25 | 0  | 0  | 90 | 210                       | 89 | 9  |  |  |

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023-2024г

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)  
Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |    |  |  |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|---|----|----|----|---------------------------|-----|----|--|--|
|                  |                                          |                 | Б                    | Ж  | У  |                                           | В             | С | А  | Е  | Са | Р                         | Мg  | Fe |  |  |
| 1                | 2                                        | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9 | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14  | 15 |  |  |
| Завтрак          |                                          |                 |                      |    |    |                                           |               |   |    |    |    |                           |     |    |  |  |
| 96,18            | Гуляш из отварного мяса *                | 100             | 14                   | 18 | 5  | 236                                       |               | 3 |    |    | 18 | 140                       | 23  | 2  |  |  |
| 302,33           | Каша гречневая вязкая/!"                 | 180/3           | 6                    | 4  | 26 | 161                                       |               |   | 18 |    | 13 | 135                       | 90  | 3  |  |  |
| 686,01           | Чай с сахаром,лимоном"                   | 200/7           |                      |    | 8  | 33                                        |               | 3 |    |    | 8  | 10                        | 5   | 1  |  |  |
| 70,26            | хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/ | 30              | 2                    |    | 15 | 68                                        |               |   |    |    | 8  | 25                        | 11  |    |  |  |
| 71,31            | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"     | 30              | 2                    |    | 12 | 54                                        |               |   |    |    |    |                           |     |    |  |  |
| Итого за Завтрак |                                          | 550             | 24                   | 22 | 66 | 552                                       | 0             | 6 | 18 | 0  | 47 | 310                       | 129 | 6  |  |  |

|                            |      |      |      |       |   |      |      |   |       |       |      |     |
|----------------------------|------|------|------|-------|---|------|------|---|-------|-------|------|-----|
| Итого за период            | 194  | 182  | 915  | 6051  | 0 | 188  | 602  | 0 | 1577  | 2522  | 849  | 47  |
| Среднее значение за период | 19,4 | 18,2 | 91,5 | 605,1 | 0 | 18,8 | 60,2 | 0 | 157,7 | 252,2 | 84,9 | 4,7 |

Составил \_\_\_\_\_

*Альтева*

Альтева Альфия Идрисовна

Утвердил \_\_\_\_\_

*А-*



Примечание:

- в качестве заправок для салатов применяется только растительное масло;
- соль используется только йодированная;
- хлеб обогащенный йодказеином;
- дополнительное обогащение напитков витамином «С»;
- примерное меню составлен согласно сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма «Партнер» г.Уфа 2016г, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва 2004г.